

Утверждаю

Шановалов И.Н.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД  
на осенне-зимний период для школьников  
МБОУ Колодезянская СОШ  
г. Миллерово

Согласовано

Директор МБОУ Колодезянская СОШ

Талалаева О.Г.



2023г

# МЕНЮ

(1шт)

## Школа Миллеровский район с 7-11 лет и с 12 лет и старше

| Выход (г)   | Наименование блюда  | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания | Номер рецептуры |
|---|---|---|-------------------|-----------------|
| <b>Завтрак</b>  |   |   |                   |                 |
| 200   | <b>Каша жидкая молочная из манной крупы.</b><br><small>молоко с мдже 2,5%, крупа манная, масло сливочное, сахар</small>   | ЭЦ-234, Бел-6, Жир-10, Угл-30   |                   | 181             |
| 200   | <b>Какао с молоком.</b><br><small>молоко с мдже 2,5%, сахар, какао-порошок</small>  | ЭЦ-145, Бел-4, Жир-3, Угл-25  |                   | 382             |
| 30  | <b>Хлеб пшеничный</b>   | ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15   |                   | 560             |
| 5   | <b>Масло сливочное (порциями)</b>   | ЭЦ-33, Жир-4  |                   | 14              |
| 10  | <b>Сыр твердый (порциями)</b>   | ЭЦ-72, Бел-5, Жир-6   |                   | 15              |
| <b>Итого за Завтрак</b>                                 |   |   | <b>64-30</b>      |                 |
| <b>Обед</b>   |   |   |                   |                 |
| 200   | <b>Суп картофельный с вермишелью</b><br><small>картофель, вермишель, морковь, лук репчатый, масло растительное.</small>   | ЭЦ-95, Бел-2, Жир-2, Угл-14   |                   | 103             |
| 70  | <b>Котлеты рубленые из филе птицы.</b><br><small>филе цб, молоко с мдже 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло сливочное, масло растительное.</small> | ЭЦ-237, Бел-11, Жир-17, Угл-11  |                   | 294             |
| 120   | <b>Каша рассыпчатая пшеничная с маслом</b><br><small>крупа пшеничная, масло сливочное</small>   | ЭЦ-192, Бел-5, Жир-6, Угл-28  |                   | 171             |
| 35  | <b>Овощи соленые (огурец).</b>  | ЭЦ-88, Угл-23   |                   | 70              |
| 200   | <b>Компот из смеси</b><br><small>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</small>   | ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42   |                   | 349             |
| 20  | <b>Хлеб пшеничный</b>   | ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10   |                   | 560             |
| 30  | <b>Хлеб ржано-пшеничный</b>   | ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25  |                   | 527             |
| <b>Итого за Обед</b>                                    |   |   | <b>90-00</b>      |                 |
| <b>Льготная категория питающихся (5-11кл) по 30,39р</b> |   |   |                   |                 |
| 200   | <b>Суп картофельный с вермишелью</b><br><small>картофель, вермишель, морковь, лук репчатый, масло растительное.</small>   | ЭЦ-95, Бел-2, Жир-2, Угл-14   |                   | 103             |
| 200   | <b>Компот из смеси</b><br><small>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</small>   | ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42   |                   | 349             |
| 20  | <b>Хлеб пшеничный</b>   | ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10   |                   | 560             |
| 30  | <b>Хлеб ржано-пшеничный</b>   | ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25  |                   | 527             |
| <b>Итого за день</b>                                    |   |   | <b>30-39</b>      |                 |
| <b>Итого за день</b>                                    |   |   | <b>184-69</b>     |                 |

Руководитель  
МБОУ (МБДО  
У) \_\_\_\_\_

Повар \_\_\_\_\_

ИП Шаповалов  
Н.Н.



# МЕНЮ

(1вт)

## Школа Миллеровский район с 7-11 лет и с 12 лет и старше

| Выход (г)   | Наименование блюда  | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витаминны (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания | Номер рецептуры |
|---|---|--|-------------------|-----------------|
| <b>Завтрак</b>  |   |  |                   |                 |
| 130   | <b>Омлет натуральный.</b><br><small>яйцо куриное, молоко с мдже 2,5%, масло сливочное</small>   | ЭЦ-136, Бел-12, Жир-23, Угл-2  |                   | 210             |
| 25  | <b>Горошек овощной (консервированный).</b>  | ЭЦ-10, Бел-1, Угл-2  |                   | 131             |
| 200   | <b>Кофейный напиток.</b><br><small>сахар, кофейный напиток</small>  | ЭЦ-80, Угл-20  |                   | 379             |
| 30  | <b>Хлеб пшеничный</b>   | ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15  |                   | 560             |
| 5   | <b>Масло сливочное (порциями)</b>   | ЭЦ-33, Жир-4   |                   | 14              |
| <b>Итого за Завтрак</b>                                 |   |  | <b>64-30</b>      |                 |
| <b>Обед</b>   |   |  |                   |                 |
| 200   | <b>Щи из свежей капусты с картофелем.</b><br><small>капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное., петрушка (корень), томат</small> | ЭЦ-72, Бел-1, Жир-4, Угл-6   |                   | 88              |
| 80  | <b>Рыба, тушенная в томате с овощами</b><br><small>минтай, морковь, томат, лук репчатый, масло растительное., кислота лимонная, сахар</small>                     | ЭЦ-84, Бел-8, Жир-4, Угл-3   |                   | 229             |
| 120   | <b>Картофельное пюре с маслом</b><br><small>картофель, молоко с мдже 2,5%, масло сливочное</small>  | ЭЦ-150, Бел-3, Жир-7, Угл-17   |                   | 128             |
| 35  | <b>Икра кабачковая..</b>  | ЭЦ-42, Бел-1, Жир-3, Угл-3   |                   | 57              |
| 200/15/7  | <b>Чай с сахаром и лимоном.</b><br><small>сахар, лимоны, чай черный</small>   | ЭЦ-62, Угл-15  |                   | 377             |
| 20  | <b>Хлеб пшеничный</b>   | ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10  |                   | 560             |
| 30  | <b>Хлеб ржано-пшеничный</b>   | ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25   |                   | 527             |
| <b>Итого за Обед</b>                                    |   |  | <b>90-00</b>      |                 |
| <b>Льготная категория питающихся (5-11кл) по 30,39р</b> |   |  |                   |                 |
| 200   | <b>Щи из свежей капусты с картофелем.</b><br><small>капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное., петрушка (корень), томат</small> | ЭЦ-72, Бел-1, Жир-4, Угл-6   |                   | 88              |
| 200/15/7  | <b>Чай с сахаром и лимоном.</b><br><small>сахар, лимоны, чай черный</small>   | ЭЦ-62, Угл-15  |                   | 377             |
| 20  | <b>Хлеб пшеничный</b>   | ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10  |                   | 560             |
| 30  | <b>Хлеб ржано-пшеничный</b>   | ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25   |                   | 527             |
| <b>Итого за день</b>                                    |   |  | <b>30-39</b>      |                 |
| <b>Итого за день</b>                                    |   |  | <b>184-69</b>     |                 |

Руководитель  
МБОУ(МБДО)  
У) \_\_\_\_\_

Повар  
\_\_\_\_\_

ИП Шаповалов  
Н.Н.



# МЕНЮ

(1ср)

## Школа Миллеровский район с 7-11 лет и с 12 лет и старше

| Выход (г)  | Наименование блюда   | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания | Номер рецептуры |
|--|--|---|-------------------|-----------------|
| <b><u>Завтрак</u></b>  |  |   |                   |                 |
| 50/20  | <b>Тефтели мясные с соусом</b><br><small>свинина, лук репчатый, сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное., томат, крупа рисовая</small>               | ЭЦ-142, Бел-4, Жир-10, Угл-7  |                   | 279             |
| 120  | <b>Каша рассыпчатая ячневая с маслом.</b><br><small>крупа ячневая., масло сливочное</small>  | ЭЦ-271, Бел-1, Жир-27, Угл-5  |                   | 171             |
| 200  | <b>Чай с сахаром.</b><br><small>сахар, чай черный</small>  | ЭЦ-60, Угл-15   |                   | 376             |
| 30   | <b>Хлеб пшеничный</b>  | ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15   |                   | 560             |
| <b>Итого за Завтрак</b>  |  |   | <b>64-30</b>      |                 |
| <b><u>Обед</u></b>   |  |   |                   |                 |
| 200  | <b>Суп картофельный с горохом .</b><br><small>картофель, горох колотый, лук репчатый, морковь, масло растительное., петрушка (корень)</small>                          | ЭЦ-439, Бел-6, Жир-39, Угл-12   |                   | 102             |
| 60   | <b>Сосиски отварные .</b>  | ЭЦ-179, Бел-6, Жир-17   |                   | 243             |
| 120  | <b>Макаронные изделия отварные с маслом.</b><br><small>макаронь, масло сливочное</small>   | ЭЦ-157, Бел-4, Жир-5, Угл-24  |                   | 203             |
| 35   | <b>Капуста тушеная .</b><br><small>капуста белокочанная, томат, лук репчатый, масло сливочное, кислота лимонная., сахар, морковь, мука пшеничная высшего сорта</small> | ЭЦ-26, Бел-1, Жир-1, Угл-3  |                   | 321             |
| 200  | <b>Кисель из яблок сушеных</b><br><small>сахар, сухофрукты, крахмал картофельный., кислота лимонная.</small>   | ЭЦ-128, Угл-31  |                   | 354             |
| 20   | <b>Хлеб пшеничный</b>  | ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10   |                   | 560             |
| 30   | <b>Хлеб ржано-пшеничный</b>  | ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25  |                   | 527             |
| <b>Итого за Обед</b>   |  |   | <b>90-00</b>      |                 |
| <b><u>Льготная категория питающихся (5-11кл) по 30,39р</u></b> |  |   |                   |                 |
| 200  | <b>Суп картофельный с горохом .</b><br><small>картофель, горох колотый, лук репчатый, морковь, масло растительное., петрушка (корень)</small>                          | ЭЦ-439, Бел-6, Жир-39, Угл-12   |                   | 102             |
| 200  | <b>Кисель из яблок сушеных</b><br><small>сахар, сухофрукты, крахмал картофельный., кислота лимонная.</small>   | ЭЦ-128, Угл-31  |                   | 354             |
| 20   | <b>Хлеб пшеничный</b>  | ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10   |                   | 560             |
| 30   | <b>Хлеб ржано-пшеничный</b>  | ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25  |                   | 527             |
| <b>Итого за день</b>   |  |   | <b>30-39</b>      |                 |
| <b>Итого за день</b>   |  |   | <b>184-69</b>     |                 |

Руководитель  
МБОУ(МБДО  
У) \_\_\_\_\_

Повар  
\_\_\_\_\_

ИП Шаловалов  
Н.Н.



# МЕНЮ

(1чт)

## Школа Миллеровский район с 7-11 лет и с 12 лет и старше

| Выход (г)   | Наименование блюда   | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания | Номер рецептуры |
|---|--|---|-------------------|-----------------|
| <b>Завтрак</b>  |  |   |                   |                 |
| 130   | <b>Запеканка из творога</b><br><i>творог, сахар, крупа манная, яйцо куриное, масло сливочное, сухари панировочные, сметана</i>                                       | ЭЦ-415, Бел-25, Жир-24, Угл-25  |                   | 223             |
| 20  | <b>Сгущённое молоко</b>  | ЭЦ-320, Бел-8, Жир-9, Угл-54  |                   | 579             |
| 200   | <b>Кофейный напиток.</b><br><i>сахар, кофейный напиток</i>   | ЭЦ-80, Угл-20   |                   | 379             |
| 30  | <b>Хлеб пшеничный</b>  | ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15   |                   | 560             |
| <b>Итого за Завтрак</b>                                 |  | ЭЦ-906, Бел-35, Жир-33, Угл-114   | <b>64-30</b>      |                 |
| <b>Обед</b>   |  |   |                   |                 |
| 200   | <b>Борщ с капустой и картофелем..</b><br><i>свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томат, масло растительное., петрушка (корень), сахар</i> | ЭЦ-82, Бел-1, Жир-4, Угл-10   |                   | 82              |
| 170   | <b>Плов из курицы</b><br><i>цыпленок-бройлер, крупа рисовая, морковь, масло растительное., лук репчатый, томат</i>   | ЭЦ-378, Бел-17, Жир-21, Угл-30  |                   | 291             |
| 35  | <b>Салат из моркови с сахаром</b><br><i>морковь, сахар</i>   | ЭЦ-29, Угл-4  |                   | 62              |
| 200   | <b>Сок фруктовый или ягодный</b>   | ЭЦ-85, Бел-1, Угл-20  |                   | 389             |
| 20  | <b>Хлеб пшеничный</b>  | ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10   |                   | 560             |
| 30  | <b>Хлеб ржано-пшеничный</b>  | ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25  |                   | 527             |
| <b>Итого за Обед</b>                                    |  | ЭЦ-773, Бел-27, Жир-28, Угл-99  | <b>90-00</b>      |                 |
| <b>Льготная категория питающихся (5-11кл) по 30,39р</b> |  |   |                   |                 |
| 200   | <b>Борщ с капустой и картофелем..</b><br><i>свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томат, масло растительное., петрушка (корень), сахар</i> | ЭЦ-82, Бел-1, Жир-4, Угл-10   |                   | 82              |
| 200   | <b>Сок фруктовый или ягодный</b>   | ЭЦ-85, Бел-1, Угл-20  |                   | 389             |
| 20  | <b>Хлеб пшеничный</b>  | ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10   |                   | 560             |
| 30  | <b>Хлеб ржано-пшеничный</b>  | ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25  |                   | 527             |
| <b>Итого за день</b>                                    |  | ЭЦ-367, Бел-9, Жир-7, Угл-65  | <b>30-39</b>      |                 |
| <b>Итого за день</b>                                    |  | ЭЦ-2 045, Бел-71, Жир-68, Угл-278   | <b>184-69</b>     |                 |

Руководитель  
МБОУ(МБДО  
У) \_\_\_\_\_

Повар  
\_\_\_\_\_

ИП Шаповалов  
Н.Н.



# МЕНЮ

(1шт)

## Школа Миллеровский район с 7-11 лет и с 12 лет и старше

| Выход (г)   | Наименование блюда   | эп. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания | Номер рецептуры |
|---|--|---|-------------------|-----------------|
| <b>Завтрак</b>  |  |   |                   |                 |
| 50/20   | <b>Печень, тушенная в соусе</b><br><small>печень (говяжья), сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное.</small>         | ЭЦ-125, Бел-10, Жир-7, Угл-6  |                   | 261             |
| 120   | <b>Каша рассыпчатая гречневая с маслом</b><br><small>крупа гречневая, масло сливочное</small>  | ЭЦ-228, Бел-7, Жир-7, Угл-33  |                   | 171             |
| 25  | <b>Овощи соленые (огурец).</b>   | ЭЦ-63, Угл-16   |                   | 70              |
| 200   | <b>Чай с сахаром.</b><br><small>сахар, чай черный</small>  | ЭЦ-60, Угл-15   |                   | 376             |
| 30  | <b>Хлеб пшеничный</b>  | ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15   |                   | 560             |
| <b>Итого за Завтрак</b>                                 |  |   | <b>64-30</b>      |                 |
| <b>Обед</b>   |  |   |                   |                 |
| 200   | <b>Суп картофельный с крупой(ячневый)</b><br><small>картофель, морковь, лук репчатый, крупа ячневая., масло растительное.</small>      | ЭЦ-69, Бел-2, Жир-2, Угл-10   |                   | 101             |
| 70  | <b>Котлеты ,биточки мясные.</b><br><small>свинина, молоко с мдж 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное.</small> | ЭЦ-259, Бел-9, Жир-20, Угл-11   |                   | 268             |
| 120   | <b>Картофельное пюре с</b><br><small>картофель, молоко с мдж 2,5%, масло сливочное</small>   | ЭЦ-150, Бел-3, Жир-7, Угл-17  |                   | 128             |
| 35  | <b>Икра свекольная</b><br><small>свекла, томат, лук репчатый, масло растительное., сахар</small>                                       | ЭЦ-39, Жир-3, Угл-3   |                   | 75              |
| 200   | <b>Компот из смеси</b><br><small>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</small>  | ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42   |                   | 349             |
| 20  | <b>Хлеб пшеничный</b>  | ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10   |                   | 560             |
| 30  | <b>Хлеб ржано-пшеничный</b>  | ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25  |                   | 527             |
| <b>Итого за Обед</b>                                    |  |   | <b>90-00</b>      |                 |
| <b>Льготная категория питающихся (5-11кл) по 30,39р</b> |  |   |                   |                 |
| 200   | <b>Суп картофельный с крупой(ячневый)</b><br><small>картофель, морковь, лук репчатый, крупа ячневая., масло растительное.</small>      | ЭЦ-69, Бел-2, Жир-2, Угл-10   |                   | 101             |
| 200   | <b>Компот из смеси</b><br><small>сухофрукты, сахар, кислота лимонная,</small>  | ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42   |                   | 349             |
| 20  | <b>Хлеб пшеничный</b>  | ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10   |                   | 560             |
| 30  | <b>Хлеб ржано-пшеничный</b>  | ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25  |                   | 527             |
| <b>Итого за день</b>                                    |  |   | <b>30-39</b>      |                 |
| <b>Итого за день</b>                                    |  |   | <b>184-69</b>     |                 |

Руководитель  
МБОУ(МБДО  
У) \_\_\_\_\_

Повар \_\_\_\_\_

ИП Шаповалов  
Н.Н.



**Школа Миллеровский район с 7-11 лет и с 12 лет и старше**

| Выход (г)   | Наименование блюда  | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания | Номер<br>рецептуры |
|---|---|--|----------------------|--------------------|
| <b>Завтрак</b>  |   |  |                      |                    |
| 200   | <b>Суп молочный с вермишелью.</b><br><i>молоко с мдж 2,5%, вермишель, масло сливочное, сахар</i>  | ЭЦ-120, Бел-4, Жир-4, Угл-14   |                      | 120                |
| 200   | <b>Кофейный напиток .</b><br><i>сахар, кофейный напиток</i>   | ЭЦ-80, Угл-20  |                      | 379                |
| 30  | <b>Хлеб пшеничный</b>   | ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15  |                      | 560                |
| 5   | <b>Масло сливочное ( порциями)</b>  | ЭЦ-33, Жир-4   |                      | 14                 |
| 10  | <b>Сыр твердый (порциями)</b>   | ЭЦ-72, Бел-5, Жир-6  |                      | 15                 |
| <b>Итого за Завтрак</b>                                 |   | ЭЦ-396, Бел-11, Жир-14, Угл-49   | <b>64-30</b>         |                    |
| <b>Обед</b>   |   |  |                      |                    |
| 200   | <b>Щи из свежей капусты с картофелем.</b><br><i>капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное., петрушка (корень), томат</i> | ЭЦ-72, Бел-1, Жир-4, Угл-6   |                      | 88                 |
| 170   | <b>Жаркое по-домашнему</b><br><i>картофель, свинина, лук репчатый, томат, масло растительное.</i>   | ЭЦ-391, Бел-12, Жир-30, Угл-17   |                      | 259                |
| 35  | <b>Горошек овощной ( консервированный).</b>   | ЭЦ-13, Бел-1, Угл-2  |                      | 131                |
| 200   | <b>Кисель из яблок сушеных</b><br><i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная, крахмал картофельный</i>  | ЭЦ-128, Угл-31   |                      | 354                |
| 20  | <b>Хлеб пшеничный</b>   | ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10  |                      | 560                |
| 30  | <b>Хлеб ржано-пшеничный</b>   | ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25   |                      | 527                |
| <b>Итого за Обед</b>                                    |   | ЭЦ-855, Бел-22, Жир-37, Угл-103  | <b>90-00</b>         |                    |
| <b>Льготная категория питающихся (5-11кл) по 30,39р</b> |   |  |                      |                    |
| 200   | <b>Щи из свежей капусты с картофелем.</b><br><i>капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное., петрушка (корень), томат</i> | ЭЦ-72, Бел-1, Жир-4, Угл-6   |                      | 88                 |
| 200   | <b>Кисель из яблок сушеных</b><br><i>сухофрукты, сахар, крахмал картофельный, кислота лимонная.</i>   | ЭЦ-128, Угл-31   |                      | 354                |
| 20  | <b>Хлеб пшеничный</b>   | ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10  |                      | 560                |
| 30  | <b>Хлеб ржано-пшеничный</b>   | ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25   |                      | 527                |
| <b>Итого за день</b>                                    |   | ЭЦ-451, Бел-9, Жир-7, Угл-84   | <b>30-39</b>         |                    |
| <b>Итого за день</b>                                    |   | ЭЦ-1 702, Бел-43, Жир-58, Угл-236  | <b>184-69</b>        |                    |

Руководитель  
МБОУ(МБДО  
У) \_\_\_\_\_

Повар \_\_\_\_\_

ИП Шаповалов  
Н.Н. \_\_\_\_\_



# МЕНЮ

(2вт)

## Школа Миллеровский район с 7-11 лет и с 12 лет и старше

| Выход (г)   | Наименование блюда  | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания | Номер рецептуры |
|---|---|---|-------------------|-----------------|
| <b>Завтрак</b>  |   |   |                   |                 |
| 55  | <b>Колбаса отварная (порциями)</b>  | ЭЦ-141, Бел-7, Жир-12, Угл-1  |                   | 16              |
| 120   | <b>Каша рассыпчатая пшеничная с маслом</b><br><small>крупа пшеничная, масло сливочное</small>   | ЭЦ-192, Бел-5, Жир-6, Угл-28  |                   | 171             |
| 25  | <b>Салат из свеклы отварной с растительным маслом.</b><br><small>свекла, масло растительное.</small>  | ЭЦ-23, Жир-2, Угл-2   |                   | 52              |
| 200/15/7  | <b>Чай с сахаром и лимоном.</b><br><small>сахар, лимоны, чай черный</small>   | ЭЦ-62, Угл-15   |                   | 377             |
| 30  | <b>Хлеб пшеничный</b>   | ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15   |                   | 560             |
| <b>Итого за Завтрак</b>                                 |   |   | <b>64-30</b>      |                 |
| <b>Обед</b>   |   |   |                   |                 |
| 200   | <b>Суп картофельный с горохом .</b><br><small>картофель, горох колотый, лук репчатый, морковь, масло растительное., петрушка (корень)</small> | ЭЦ-439, Бел-6, Жир-39, Угл-12   |                   | 102             |
| 70  | <b>Птица тушеная в соусе сметанном/</b><br><small>филе цб, сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное.</small>                 | ЭЦ-107, Бел-8, Жир-7, Угл-2   |                   | 290             |
| 120   | <b>Каша рассыпчатая гречневая с маслом</b><br><small>крупа гречневая, масло сливочное</small>   | ЭЦ-228, Бел-7, Жир-7, Угл-33  |                   | 171             |
| 35  | <b>Салат из квашеной капусты</b><br><small>капуста квашеная, лук репчатый, сахар, масло растительное.</small>                                 | ЭЦ-30, Бел-1, Жир-2, Угл-3  |                   | 47              |
| 200   | <b>Компот из смеси</b><br><small>сахар, сухофрукты., кислота лимонная.</small>  | ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42   |                   | 349             |
| 20  | <b>Хлеб пшеничный</b>   | ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10   |                   | 560             |
| 30  | <b>Хлеб ржано-пшеничный</b>   | ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25  |                   | 527             |
| <b>Итого за Обед</b>                                    |   |   | <b>90-00</b>      |                 |
| <b>Льготная категория питающихся (5-11кл) по 30,39р</b> |   |   |                   |                 |
| 200   | <b>Суп картофельный с горохом .</b><br><small>картофель, горох колотый, лук репчатый, морковь, масло растительное., петрушка (корень)</small> | ЭЦ-439, Бел-6, Жир-39, Угл-12   |                   | 102             |
| 200   | <b>Компот из смеси</b><br><small>сахар, сухофрукты, кислота лимонная.</small>   | ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42   |                   | 349             |
| 20  | <b>Хлеб пшеничный</b>   | ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10   |                   | 560             |
| 30  | <b>Хлеб ржано-пшеничный</b>   | ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25  |                   | 527             |
| <b>Итого за день</b>                                    |   |   | <b>184-69</b>     |                 |
| <b>Итого за день</b>                                    |   |   | <b>30-39</b>      |                 |
| <b>Итого за день</b>                                    |   |   | <b>30-39</b>      |                 |

Руководитель  
МБОУ(МБДО  
У) \_\_\_\_\_

Повар \_\_\_\_\_

ИП Шаповалов





# МЕНЮ

(2ср)

## Школа Миллеровский район с 7-11 лет и с 12 лет и старше

| Выход (г)   | Наименование блюда   | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания | Номер рецептуры |
|---|--|---|-------------------|-----------------|
| <b>Завтрак</b>  |  |   |                   |                 |
|   | <b>Пудинг из творога</b>   |   |                   |                 |
| 150   | <b>(запеченный) с соусом и изюмом.</b><br><small>творог, молоко с мдж 2,5%, изюм, сахар, крупа манная, масло сливочное, яйцо куриное, сухари панировочные, сметана, мука пшеничная высшего сорта, ванилин.</small> | ЭЦ-287, Бел-15, Жир-13, Угл-27  |                   | 222             |
| 200   | <b>Кофейный напиток.</b><br><small>сахар, кофейный напиток</small>   | ЭЦ-80, Угл-20   |                   | 379             |
| 30  | <b>Хлеб пшеничный</b>  | ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15   |                   | 560             |
| 5   | <b>Масло сливочное (порциями)</b>  | ЭЦ-33, Жир-4  |                   | 14              |
| <b>Итого за Завтрак</b>                                 |  |   | <b>64-30</b>      |                 |
| <b>Обед</b>   |  |   |                   |                 |
| 200   | <b>Суп картофельный с клецками.</b><br><small>картофель, мука пшеничная высшего сорта, морковь, лук репчатый, яйцо куриное, масло растительное, масло сливочное, соль йодированная</small>                         | ЭЦ-115, Бел-3, Жир-4, Угл-15  |                   | 108             |
| 70  | <b>Тефтели мясные с соусом</b><br><small>свинина, лук репчатый, сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное, томат, крупа рисовая</small>  | ЭЦ-142, Бел-4, Жир-10, Угл-7  |                   | 279             |
| 120   | <b>Каша рассыпчатая ячневая с маслом.</b><br><small>крупа ячневая, масло сливочное</small>   | ЭЦ-271, Бел-1, Жир-27, Угл-5  |                   | 171             |
| 35  | <b>Винегрет овощной .</b><br><small>картофель, свекла, огурцы консервированные, капуста квашеная, лук репчатый, морковь, масло растительное.</small>   | ЭЦ-44, Жир-4, Угл-3   |                   | 67              |
| 200/15/<br>7  | <b>Чай с сахаром и лимоном.</b><br><small>сахар, лимоны, чай черный</small>  | ЭЦ-62, Угл-15   |                   | 377             |
| 20  | <b>Хлеб пшеничный</b>  | ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10   |                   | 560             |
| 30  | <b>Хлеб ржано-пшеничный</b>  | ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25  |                   | 527             |
| <b>Итого за Обед</b>                                    |  |   | <b>90-00</b>      |                 |
| <b>Льготная категория питающихся (5-11кл) по 30,39р</b> |  |   |                   |                 |
| 200   | <b>Суп картофельный с клецками.</b><br><small>картофель, мука пшеничная высшего сорта, морковь, лук репчатый, яйцо куриное, масло растительное, масло сливочное, соль йодированная</small>                         | ЭЦ-115, Бел-3, Жир-4, Угл-15  |                   | 108             |
| 200/15/<br>7  | <b>Чай с сахаром и лимоном.</b><br><small>сахар, лимоны, чай черный</small>  | ЭЦ-62, Угл-15   |                   | 377             |
| 20  | <b>Хлеб пшеничный</b>  | ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10   |                   | 560             |
| 30  | <b>Хлеб ржано-пшеничный</b>  | ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25  |                   | 527             |
| <b>Итого за день</b>                                    |  |   | <b>30-39</b>      |                 |
| <b>Итого за день</b>                                    |  |   | <b>184-69</b>     |                 |

Руководитель  
МБОУ(МБДО  
У) \_\_\_\_\_

Повар  
\_\_\_\_\_



# МЕНЮ

(2шт)

## Школа Миллеровский район с 7-11 лет и с 12 лет и старше

| Выход (г)  | Наименование блюда  | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания | Номер рецептуры |
|--|---|---|-------------------|-----------------|
| <b><u>Завтрак</u></b>  |   |   |                   |                 |
| 200  | <b>Макаронны отварные с сыром</b><br><small>макаронны, сыр, масло сливочное</small>   | ЭЦ-334, Бел-14, Жир-16, Угл-34  |                   | 204             |
| 200  | <b>Какао с молоком..</b><br><small>молоко с мдж 2,5%, сахар, какао-порошок</small>  | ЭЦ-145, Бел-4, Жир-3, Угл-25  |                   | 382             |
| 30   | <b>Хлеб пшеничный</b>   | ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15   |                   | 560             |
| 5  | <b>Масло сливочное ( порциями)</b>  | ЭЦ-33, Жир-4  |                   | 14              |
| <b>Итого за Завтрак</b>  |   |   | <b>64-30</b>      |                 |
| <b><u>Обед</u></b>   |   |   |                   |                 |
| 200  | <b>Рассольник Ленинградский</b><br><small>картофель, огурцы консервированные, морковь, крупа рисовая, лук репчатый, масло растительное.</small> | ЭЦ-86, Бел-2, Жир-4, Угл-10   |                   | 96              |
| 70   | <b>Печень, тушенная в соусе</b><br><small>печень (говяжья), сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное.</small>                  | ЭЦ-125, Бел-10, Жир-7, Угл-6  |                   | 261             |
| 120  | <b>Картофельное пюре с маслом</b><br><small>картофель, молоко с мдж 2,5%, масло сливочное</small>   | ЭЦ-150, Бел-3, Жир-7, Угл-17  |                   | 128             |
| 35   | <b>Овоци соленые (огурец).</b>  | ЭЦ-88, Угл-23   |                   | 70              |
| 200  | <b>Компот из смеси</b><br><small>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</small>   | ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42   |                   | 349             |
| 20   | <b>Хлеб пшеничный</b>   | ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10   |                   | 560             |
| 30   | <b>Хлеб ржано-пшеничный</b>   | ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25  |                   | 527             |
| <b>Итого за Обед</b>   |   |   | <b>90-00</b>      |                 |
| <b><u>Льготная категория питающихся (5-11кл) по 30,39р</u></b> |   |   |                   |                 |
| 200  | <b>Рассольник Ленинградский</b><br><small>картофель, огурцы консервированные, морковь, крупа рисовая, лук репчатый, масло растительное.</small> | ЭЦ-86, Бел-2, Жир-4, Угл-10   |                   | 96              |
| 200  | <b>Компот из смеси</b><br><small>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</small>   | ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42   |                   | 349             |
| 20   | <b>Хлеб пшеничный</b>   | ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10   |                   | 560             |
| 30   | <b>Хлеб ржано-пшеничный</b>   | ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25  |                   | 527             |
| <b>Итого за день</b>   |   |   | <b>184-69</b>     |                 |
| <b>Итого за день</b>   |   |   | <b>184-69</b>     |                 |

Руководитель  
МБОУ(МБДО  
У) \_\_\_\_\_

Повар \_\_\_\_\_

ИП Шаповалов  
Н.Н. \_\_\_\_\_



# МЕНЮ

(2шт)

## Школа Миллеровский район с 7-11 лет и с 12 лет и старше

| Выход (г)   | Наименование блюда   | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания                        | Номер рецептуры |
|---|--|---|--|-----------------|
| <b>Завтрак</b>  |  |   |  |                 |
| 70  | <b>Птица отварная с соусом.</b><br><i>цыпленок-бройлер, сметана, мука пшеничная высшего сорта, лук репчатый, петрушка (корень)</i>                                   | ЭЦ-265, Бел-17, Жир-21, Угл-1   |  | 288             |
| 120   | <b>Рис припущенный</b><br><i>крупа рисовая, масло сливочное</i>  | ЭЦ-160, Бел-3, Жир-3, Угл-29  |  | 305             |
| 200/15/7  | <b>Чай с сахаром и лимоном.</b><br><i>сахар, лимоны, чай черный</i>  | ЭЦ-62, Угл-15   |  | 377             |
| 30  | <b>Хлеб пшеничный</b>  | ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15   |  | 560             |
| 5   | <b>Масло сливочное ( порциями)</b>   | ЭЦ-33, Жир-4  |  | 14              |
| <b>Итого за Завтрак</b>                                 |  |   | <b>ЭЦ-611, Бел-22, Жир-29, Угл-61</b>    | <b>64-30</b>    |
| <b>Обед</b>   |  |   |  |                 |
| 200   | <b>Борщ с капустой и картофелем..</b><br><i>свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томат, масло растительное., петрушка (корень), сахар</i> | ЭЦ-82, Бел-1, Жир-4, Угл-10   |  | 82              |
| 60  | <b>Сосиски отварные .</b>  | ЭЦ-179, Бел-6, Жир-17   |  | 243             |
| 120   | <b>Каша рассыпчатая перловая с маслом.</b><br><i>крупа перловая, масло сливочное</i>   | ЭЦ-271, Бел-1, Жир-27, Угл-5  |  | 171             |
| 35  | <b>Салат из свеклы отварной с растительным маслом.</b><br><i>свекла, масло растительное.</i>   | ЭЦ-32, Жир-2, Угл-3   |  | 52              |
| 200   | <b>Сок фруктовый или ягодный .</b>   | ЭЦ-85, Бел-1, Угл-20  |  | 389             |
| 20  | <b>Хлеб пшеничный</b>  | ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10   |  | 560             |
| 30  | <b>Хлеб ржано-пшеничный</b>  | ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25  |  | 527             |
| <b>Итого за Обед</b>                                    |  |   | <b>ЭЦ-849, Бел-16, Жир-53, Угл-74</b>    | <b>90-00</b>    |
| <b>Льготная категория питающихся (5-11кл) по 30,39р</b> |  |   |  |                 |
| 200   | <b>Борщ с капустой и картофелем..</b><br><i>свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томат, масло растительное., петрушка (корень), сахар</i> | ЭЦ-82, Бел-1, Жир-4, Угл-10   |  | 82              |
| 200   | <b>Сок фруктовый или ягодный .</b>   | ЭЦ-85, Бел-1, Угл-20  |  | 389             |
| 20  | <b>Хлеб пшеничный</b>  | ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10   |  | 560             |
| 30  | <b>Хлеб ржано-пшеничный</b>  | ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25  |  | 527             |
| <b>Итого за день</b>                                    |  |   | <b>ЭЦ-367, Бел-9, Жир-7, Угл-65</b>      | <b>30-39</b>    |
| <b>Итого за день</b>                                    |  |   | <b>ЭЦ-1 827, Бел-47, Жир-90, Угл-199</b> | <b>184-69</b>   |

Руководитель  
МБОУ(МБДО  
У) \_\_\_\_\_

Повар \_\_\_\_\_

ИП Шаповалов  
Н.Н.

